



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง ตัวอย่างการประกอบอาหารจานเดียว(1)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 15 คาบ

เวลา 1 คาบ

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อดำรงชีวิต และครอบครัว

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

ง 1.1 ม.1/1 วิเคราะห์ขั้นตอนการทำงานตามกระบวนการทำงาน

ตัวชี้วัดปลายทาง

ง 1.1 ม.1/2 ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงานด้วยความเสียสละ

ง 1.1 ม.1/3 ตัดสินใจแก้ปัญหาการทำงานอย่างมีเหตุผล

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายขั้นตอนการประกอบอาหารจานเดียว (K)
- เลือกใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารได้ถูกต้อง (P)
- เห็นความสำคัญในการใช้อุปกรณ์ประกอบอาหารได้ถูกต้อง (A)

3. สาระสำคัญ

อาหารที่ปรุงสำเร็จหนึ่งจาน มีปริมาณเพียงพอที่จะรับประทานได้ 1 มื้อ และได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยไม่ต้องรับประทานอาหารอื่นร่วมด้วย ส่วนใหญ่อาหารจานเดียวมักจะเป็นอาหารคาวและนิยมรับประทานในมื้อกลางวัน

4. สาระการเรียนรู้

ตัวอย่างการประกอบอาหารจานเดียว

- ข้าวคลุกกะปิ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

7. คำถามสำคัญ

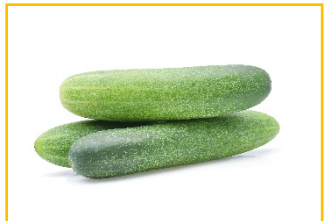
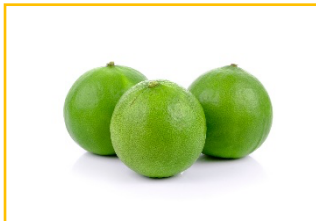
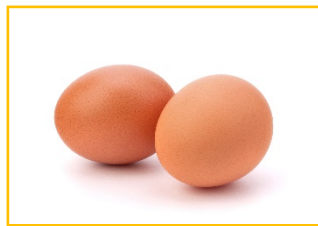
มีเครื่องเคียงใดอีกบ้างที่สามารถนำมารับประทานคู่กับข้าวคลุกกะปิ

8. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

กระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS 5 Steps

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนสังเกตภาพ แล้วร่วมกันสนทนา โดยตอบคำถาม ดังนี้



- นักเรียนรู้จักวัตถุดิบเหล่านี้หรือไม่
(รู้จัก/ไม่รู้จัก)
- วัตถุดิบในภาพมีอะไรบ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ กุ้งแห้ง มะม่วง ไข่ พริก มะนาว ข้าว แตงกวา กะปิ)
- จากภาพวัตถุดิบที่นักเรียนเห็น นักเรียนสามารถนำมาทำอาหารอะไรได้บ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ ข้าวคลุกกะปิ)
- นักเรียนเคยรับประทานข้าวคลุกกะปิหรือไม่
(เคย/ไม่เคย)

2. นักเรียนร่วมกันศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับข้าวคลุกกะปิ จากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น หนังสือเรียน ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านใฝ่หาความรู้

ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แล้วร่วมกันสนทนาและวิเคราะห์ โดยตอบคำถาม กระตุ้นความคิด ดังนี้

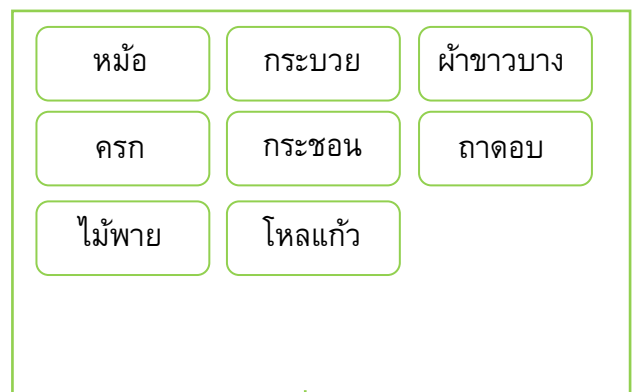
- ข้าวคลุกกะปามีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนจากไข่ ไขมันจากน้ำมัน วิตามินและเกลือแร่จากผัก มะนาว มะม่วง)

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มสังเกตและวิเคราะห์บัตรคำอุปกรณ์ในการทำข้าวคลุกกะปิ แล้วแยกประเภทว่าอุปกรณ์ชิ้นใดจำเป็นต้องใช้บ้าง ดังตัวอย่าง



อุปกรณ์ที่จำเป็น



อุปกรณ์ที่ไม่จำเป็น

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนการทำข้าวคลุกกะปิของกลุ่มตนเองที่ได้จากการศึกษา และรวบรวมข้อมูล เขียนเป็นแผนภาพความคิด และสรุปเป็นความคิดรวบยอด ดังตัวอย่าง

5. ตรวจสอบเรียบร้อยของอุปกรณ์ โดยล้างทำความสะอาด แล้วเก็บให้เรียบร้อย

4. ตักข้าวใส่จานเสิร์ฟ จัดตกแต่งด้วยหอมแดงซอย ไข่หั่นฝอย มะม่วงดิบสับ กุ้งแห้งทอดกรอบ กุ้งหวาน แต่งกว่าหน้าบาง ๆ พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย มะนาวหั่นซีก และผักชี

3. นำน้ำมันพืชใส่กระทะ พอน้ำมันพืชร้อนนำกะปilingไปผัดด้วยไฟอ่อนๆ จนหอมใส่น้ำเปล่าเล็กน้อย คนให้กะปิละลาย แล้วจึงนำข้าวสวยลงไป ผัดด้วยไฟปานกลางให้เข้ากันพอดี และระวังอย่าให้กะปิติดข้าวเป็น ก้อนๆ ผัดสักครู่จึงยกลง

2. นำกุ้งแห้งล้างให้สะอาด แล้วตั้งกระทะบนเตาใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ทอดกุ้งแห้งด้วยไฟอ่อน ๆ จนเหลืองกรอบแล้วตักพักไว้

1. ตอกไข่ตีให้เข้ากัน นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย พอน้ำมันร้อนเทไข่ที่ตีไว้ ลงในกระทะ ร้อนกระทะกลอกไข่ให้แผ่เป็นแผ่นบาง ๆ พอไข่สุกยกลง ค่อย ๆ แซะเอาไข่ขึ้น พอเย็นม้วนไข่ให้กลม หั่นให้เป็นฝอย ๆ

ขั้นตอนการทำข้าวคลุกกะปิ

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

6. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

ข้าวคลุกกะปิ เป็นอาหารจานเดียว มีวิธีการทำไม่ยุ่งยาก และหาเครื่องปรุงได้ง่าย
ลักษณะของข้าวคลุกกะปิต้องมีสีนวล มีรสชาตีกะปิและมีกลิ่นหอม สีส้มคล้ำมาก ข้าวที่ใช้ต้องเป็นข้าวหุง
ไม่แฉะ เม็ดสวยจึงนิยมใช้ข้าวเสาไห้ หรือข้าวหอมมะลิเก่า

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับทำข้าวคลุกกะปิตามขั้นตอนที่ได้ศึกษามา
8. นักเรียนชมการสาธิตการทำข้าวคลุกกะปิ
9. นักเรียนแต่ละกลุ่มลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่สรุปในแผนภาพความคิดจากชั่วโมงที่แล้ว และจากที่นักเรียนชมการสาธิต และจัดตกแต่งจานให้สวยงาม

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

10. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์ โดยล้างทำความสะอาด และจัดเก็บให้เรียบร้อย
11. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้
 - มีเครื่องเคียงใดอีกบ้างที่สามารถนำมารับประทานคู่กับข้าวคลุกกะปิ(ตัวอย่างคำตอบ กุนเชียง ไข่เค็ม)
12. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้
ข้าวคลุกกะปิ เป็นอาหารจานเดียว มีวิธีการทำไม่ยุ่งยาก และหาเครื่องปรุงได้ง่าย
ลักษณะของข้าวคลุกกะปิต้องมีสีนวล มีรสชาติของกะปิและมีกลิ่นหอม สีส้มคล้ำมาก ข้าวที่ใช้ต้องเป็นข้าวหุงไม่แฉะ เม็ดสวย จึงนิยมใช้ข้าวเสาไห้ หรือข้าวหอมมะลิเก่า

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

13. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอข้าวคลุกกะปิของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียนประกอบการอธิบาย และให้เพื่อนกลุ่มอื่นได้ชิม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน
14. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

15. นักเรียนนำแผนภาพความคิดการทำข้าวคลุกกะปิไปติดบริเวณหน้าชั้นเรียน หรือบริเวณโรงเรียน เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้นักเรียนชั้นอื่นได้ศึกษา

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านค่านึงประโยชน์ของส่วนรวม

16. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม
ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม
เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

17. นักเรียนนำแผนภาพความคิดการทำข่าวคลุกกะปิไปติดบริเวณหน้าชั้นเรียน
หรือบริเวณโรงเรียน เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้นักเรียนชั้นอื่นได้ศึกษา

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านค่านึงประโยชน์ของส่วนรวม

18. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม
ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม
เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

9. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
3. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
4. บัตรคำอุปกรณ์การประกอบอาหาร
5. ภาพวัตถุดิบ
6. วัตถุดิบในการทำข้าวคลุกกะปิ
7. ถ้วยตวง ช้อนตวง เครื่องชั่ง
8. อ่างล้าง
9. มีด เขียง
10. กระทะ ตะหลิว ถ้วย/จาน
11. เตา
12. ห้องประกอบอาหาร
13. แหล่งการเรียนรู้อินเทอร์เน็ต
14. www.iadclass.com
15. www.iadth.com

10. การประเมินการเรียนรู้

1. ประเมินความรู้ เรื่อง ข้าวคลุกกะปิ (K) ด้วยแบบทดสอบ
2. ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม (P) ด้วยแบบประเมิน
3. ประเมินกิจกรรม การทำข้าวคลุกกะปิ (P) ด้วยแบบประเมิน
4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านมุ่งมั่นในการทำงาน (A) ด้วยแบบประเมิน

11. แบบประเมินตามสภาพจริง (Rubrics)

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน และมีการชี้แจงเป้าหมายการทำงาน มีการปฏิบัติงานร่วมกัน อย่างร่วมมือร่วมใจ พร้อมกับการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจนและ ปฏิบัติงานร่วมกัน แต่ไม่มีการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทเฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วมกัน ไม่ครบทุกคน	ไม่มีการกำหนด บทบาทสมาชิก และไม่มี การชี้แจงเป้าหมาย สมาชิก ต่างคนต่างทำงาน

แบบประเมินกิจกรรม การทำข้าวคลุกกะปิ

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
การทำข้าวคลุกกะปิ	จัดเตรียมวัตถุดิบครบ และเพียงพอต่อสมาชิกในกลุ่ม เตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ ได้ครบถ้วน ปฏิบัติได้ถูกต้องตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ และจัดตกแต่งได้สวยงามเหมาะสมกับ ภาชนะ รสชาติอร่อย กลมกล่อม สามารถ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และแนะนำผู้อื่นได้	จัดเตรียมวัตถุดิบครบ เตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ได้ครบถ้วน ปฏิบัติได้ถูกต้องตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ และจัดตกแต่งได้สวยงาม รสชาติอร่อยกลมกล่อม สามารถปฏิบัติได้ ด้วยตนเอง	จัดเตรียมวัตถุดิบครบ เตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ได้ ปฏิบัติได้ตามขั้นตอนที่วางแผนไว้และจัดตกแต่ง จานได้สวยงาม รสชาติ อร่อยกลมกล่อม	จัดเตรียมวัตถุดิบไม่ครบ เตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ได้ ปฏิบัติได้ตามขั้นตอน โดยต้องมีผู้อื่นแนะนำ จัดตกแต่งได้ แต่ยังไม่เหมาะสม กับภาชนะ รสชาติ กลมกล่อม